

な ら あ 奈良和え

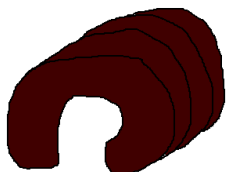


ざいりょう 材料【4～5人分】

奈良漬け	10g	サラダ油	適量
ごぼう	80g	濃口醤油	大さじ1
人参	ちゅう 中1 / ほん 4本	さとう 砂糖	大さじ1 / 2
つきこんにやく	30g		

～ 作り方 ～

- ① 奈良漬けは酒粕を取り、細切りにしておく。
- ② ごぼうは細切りにし、水にさらしておく。
- ③ 人参は細切りにしておく。
- ④ つきこんにやくはさっと茹でておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう、人参、つきこんにやく、奈良漬けの順に炒める。
- ⑥ 調味料Aを加え炒める。



奈良漬けは、野菜を酒粕に漬け込んだ、奈良県伝統の漬物です。
野菜などと合わせて調理した「奈良和え」は、奈良県の郷土料理として知られています。
奈良漬けの酒粕は、好みで量を調整してください。